

## **ABSTRAKT**

### **Název:**

Realizace individuálních pohybových programů  
Realization of individual aerobic programs

### **Cíl práce:**

Ověřování, zda mnou navržené pohybové programy pro zlepšování zdatnosti jsou účinné, provedeme na základě porovnávání změn v kritériích efektivity. Za tato kritéria jsme vybrali somatická data, výsledky motorických testů a spokojenost zákazníků.

### **Metoda:**

- řízený rozhovor (interview) – výběr výzkumných osob a závěrečné hodnocení klientů
- vstupní dotazník – somatická data
- testování vybraných faktorů zdatnosti vstupní a výstupní
- vytvoření individuálních modelových fit programů
- přímé pozorování osob v lekcích osobním trenérem
- srovnávání kritérií efektivity fitness programu
- vyhodnocení (shrnutí poznatků, grafy, tabulky)

### **Výsledky:**

Po vyhodnocení tabulek a grafů jsme zjistili, že trénování klientů bylo úspěšné. Individuálně zvolený fitness program vyvolal změny ve složkách zdatnosti jen částečně. Naše předpoklady o fitness programech, které umožňují pohybovou seberealizaci se splnily. Fitness program kombinující posilovací trénink s aerobní aktivitou byl efektivnější než pouze trénink posilovací. Díky fyzické aktivitě se projevilo zlepšení nálady a navození dobrého pocitu a chuti dále pokračovat ve cvičebním plánu. Uvědomuji si, že získané výsledky se týkají zejména dobrovolně přihlášených klientů a nelze je zobecňovat.

### **Klíčová slova:**

fitness, pohybový program, kondice, sportovní trénink, osobní trenér